



#### من العدد

لبنان ، ف ق ل الجهورية العربية السورية ، ف ق العراق ، ف ف العراق ، ف فلساء الأردن ، إ فلساء الحديث ، فلساء المحلكة العربية السعودية الريال البحرين إروبة قطر ١ روبية - الجهورية العربية العربية المتحدة ، ٥ مفيعًا



العنوان : مركز سباغ ـ شارع الحبراء ـ ص. ب. ٤٩٩٦ ـ بيروت ـ لبنان ـ تلفون ١٠/١/٢ ٢٤-٢٣

سلسلة شهرية

تصدرعن شركة

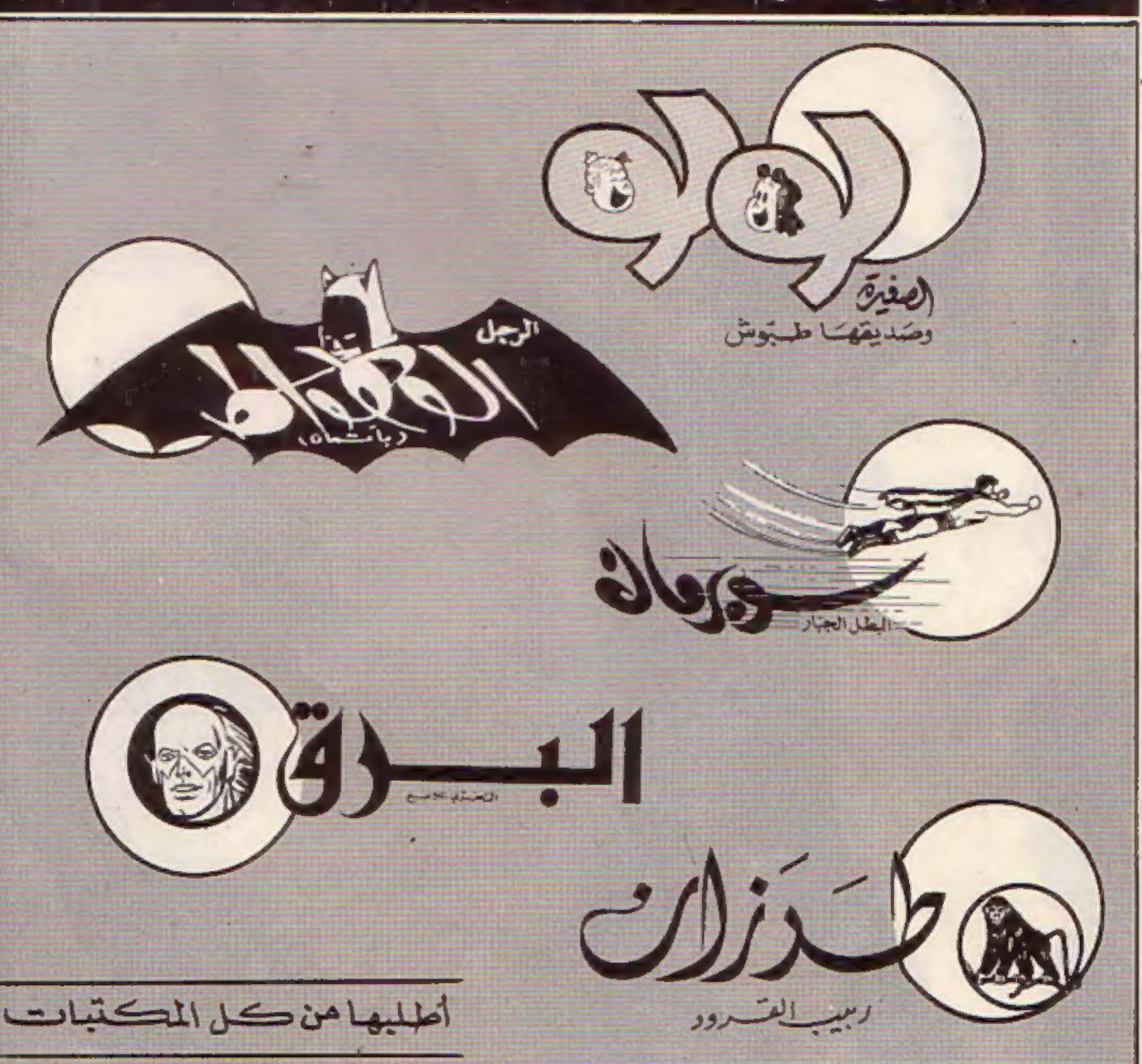
ا لمطبوعات المصوّرة

.1.0.09

مديرة التحرير: ليلمي شقال

لیلی شاهین داکروز

رئيسة لتحريره

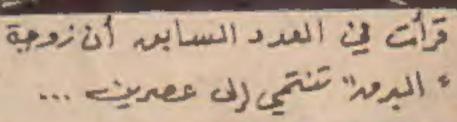


هذه الفكرة الرهية كانت تقلق البرق" باستمرار ، وكانت كالسكين الحاد الذي يقترب من صدره تدریجیا ... تدریجیا !!



































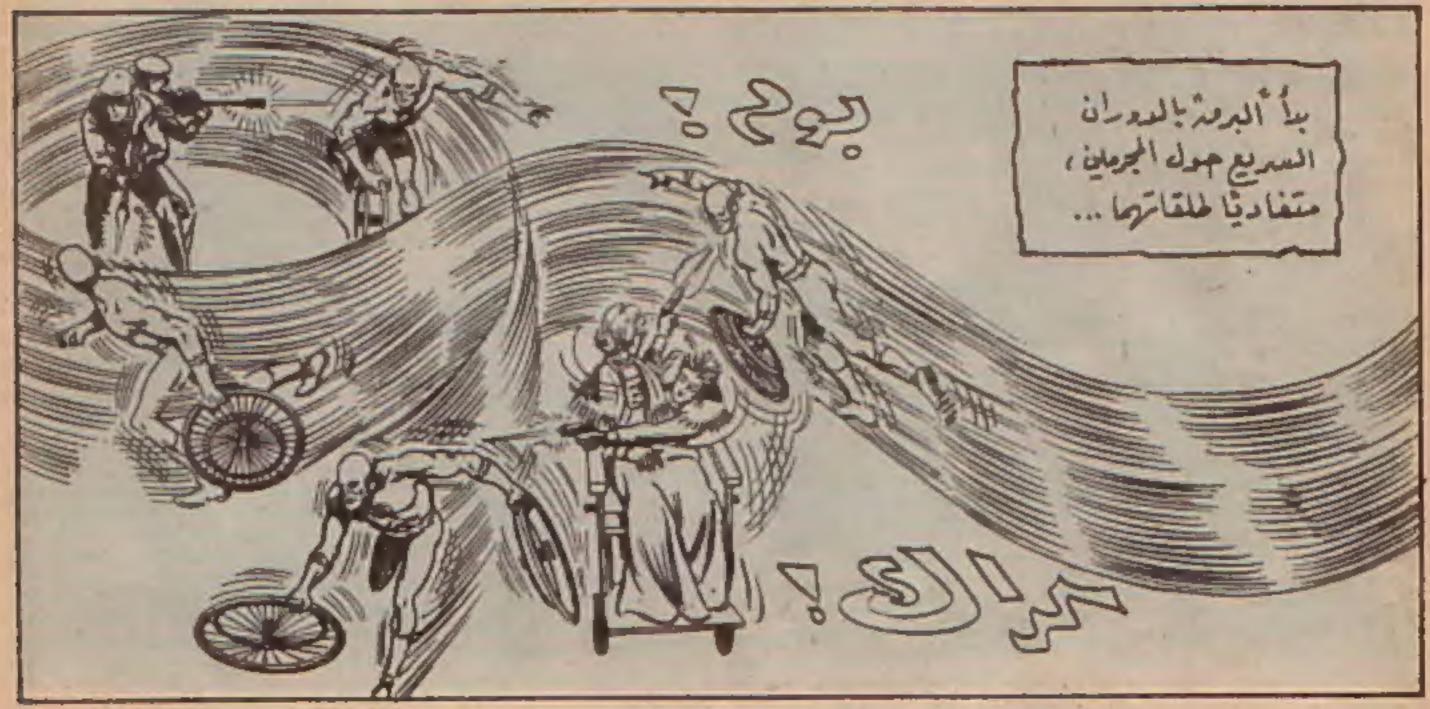
























































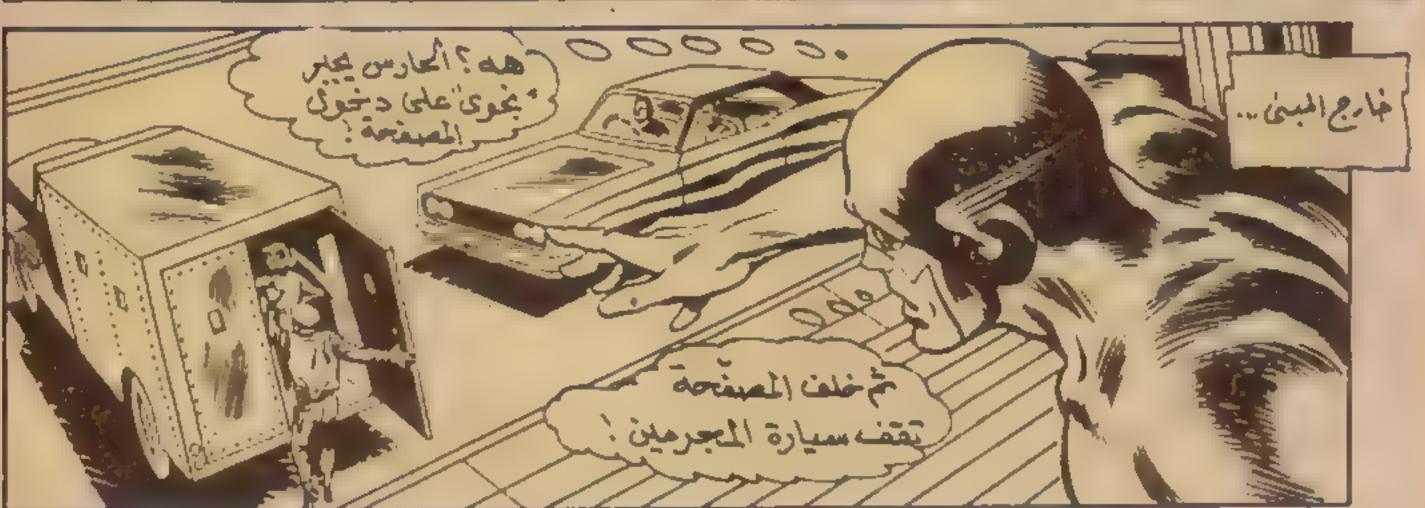










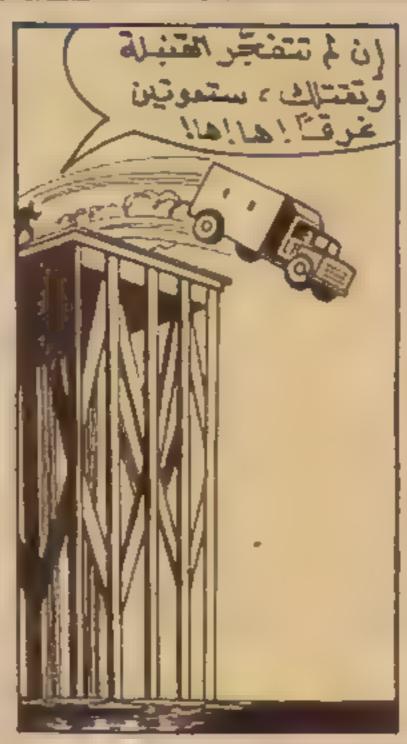
























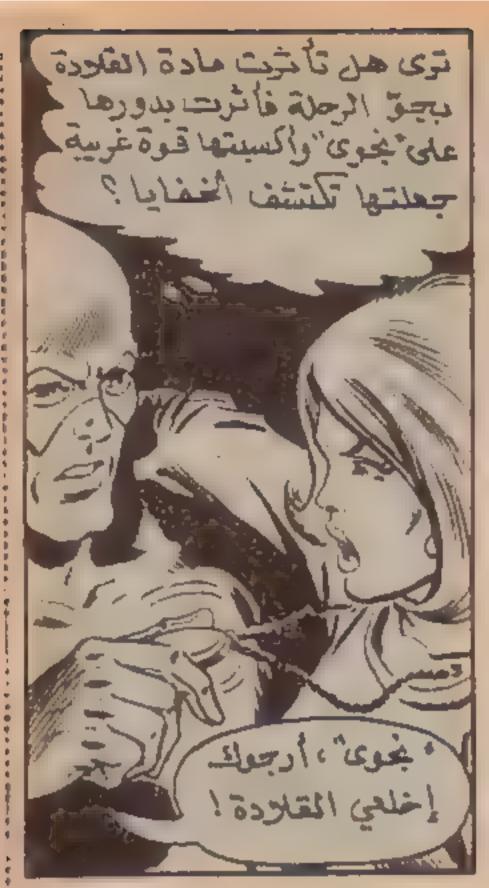
انقفن البردد" على

الثامنة الساقلة ...

ستنفجر القنبلة

سطح الماد!

حائما سامس الشاحنة













## الحاليب

## الطبيب

هل تساءلتم: الذا يستهلك الحليب بكثرة في العالم كله ؟ حليب البقر ، الماعز ، الغنم ، وحتى حليب الناقة او الحمارة في بعض البلدان !! سوفنكشف لكم اليوم طبيعة هذا الغذاء الدسم ، فلعلكم تجهلون الكثير من المعلومات الجليلة الاهمية عن هذا السائل المبارك .

#### وفرة من الدسم:

ان الحليب غذاء لا غنى عنه لارضيع ، وهو ضروري لنمو الولد كما انه من الواجب أن يكون الغذاء الاساسي للاحداث .

على انه ذو اهمية كبرى لحياة الكبار والبالغين •

فما سبب هذا الاقبال الشديد عليه ؟ وللاجابة على هذا السؤال ، ينبغي اولا معرفة العنساصر التي يتالسف منها:

#### - المواد النشوية:

هي مواد ذات أهمية غذائية كبرى . فالليتر الواحد من الحليب يحتوي منها بقدر ما تحتويه خمس بيضات او ٢٠٠٠ غرام من اللحم .



#### - الفوسفور والكالسيوم:

مادتان معدنيتان ضروريتان لنمو وصالبة العظام ولا غنسى عنها للجسم •

#### ـ الفيتامينـات:

وهي الاكثر شهرة هذه الايام وتتوفر في الحليب بكثرة وعلى رأسها فيتامينات: أ، د، ب .

#### \_السكسر:

ان السكر الموجود في الحليب هو من نوع خاص ويدعى: « لاكتوز » ، وهو ليس متوافرا الا في الحليب وحده ، انه ينشط عملية الهضموعملية المتصاص المواد المعدنيسة الضرورية للجسم •

#### ـ المواد الـدهنيـة:

انها زبدة الحليب المكونة من مواد دهنية ، وهي معذية جدا ولكنها احيانا عسيرة الهضم ٠٠٠

من الصباح الى المساء:

ان الحليب ذو أهمية كبسرى لنمو الجسم وصيانته ولكن يجب تحديد الكمية التيناخذها منه ويجب في عمركم ان تشربوا ثلاثة ارباع الليتر يوميا وقد يبدو لكم هذا كثيرا ؟ \_ جربوا \_ الا اذا كنتم تعانون من صعوبات غي هضمه ومع ذلك فبامكانكم شرب هذه الكمية بتناولها على دفعات تتم على الشكل التالى:

\* - صباحا ، عند الفطور ، اشرب فنجانا كبيرا من الحليب مع قليل مسن القهوة ، لكن لا تفعل العكس ، المرب كوبا من الحليب مع الخبز والبسكويت ، من الحليب مع الخبز والبسكويت ، ما لا تشرب الحليب ، ولكننا ناخدة ما لا تشرب الحليب ، ولكننا ناخذه مطبوخا مع المأكولات الاخرى ، مبلوخا مع المأكولات الاخرى ، فبل النوم كوبا من الحليب البارد ، فبل النوم كوبا من الحليب البارد ، فبل النوم كوبا من الحليب البارد ، وفي السناء فنجانسا مسن الحليسب المادة ، فنجانسا مسن الحليسب ما المنافن ، المراب في المسافن ، المدار من هذا يؤمن لك نوما عميقا هادئا وبدون أحلام مزعجة ،



حرب على الجراثيم:

وللحليب أيصا نقطة ضعفه ، اد يمكن الجراثيم ان تعيش فيه ممتصة العذاء الدسم هذا اذا كانت حرارة الحليب تسمح لها لكي تعششش وتتكاثر ولتنقية الحليب من هذه الجراثيم وللحفاظ على الصحة العامة ، انشئت مراكز، خاصة للحليب وهي عبارة عن معامل كبيرة تصنع الحليب بطرق محددة ، وتجعل منه حليبا ذا مميزات عديدة و فالانواع الموجودة في الاسواق هي كالتالي :

ــ الحليب المعتم العادي:

انه الاكثر انتشسارا ، ويبساع نسي زجاجات عادية ذات غطاء معدني ، والتعقيم يقتل فيه الجراثيم المسببة للامراض •

ويمكننا الاحتفاظ بهذا النسوع مسن الحليب لمدة 14 ساعة صالحا ، شرط ان نضعه في الثلاجة او في مكان بارد بعيد عن النور على الاقل •

- الطيب المعقم المتجانس : ويمكن الابقاء عليه اسابيع عديدة في جو من الحرارة الطبيعية • انه الفضل في حال عدم وجود ثلاجة • ولكن في حال فتح الزجاجة ، يجب

وضعها في مكان بسارد واستهلاكه في يومين على الإكثر •

انه حليب سهل الهضم لانه عند اجراء عملية التعقيم المتجانس تنقسم المواد الدهنية الى قطع صغيرة جدا يصعب تعشيش الباكتيريا فيها •

- الحليب المعقم الخالي من الزبدة: يحمل نفس مميزات النوع السابق، من حيث مدة الاستهلاك، لكن هضمه

على أنه يفقد في عملية التعقيم زبدته وقسما كبيرا من العناصر الموجودة في الانواع الاخرى من الحليب ماذا نختار من هذه الانواع العديدة ؟

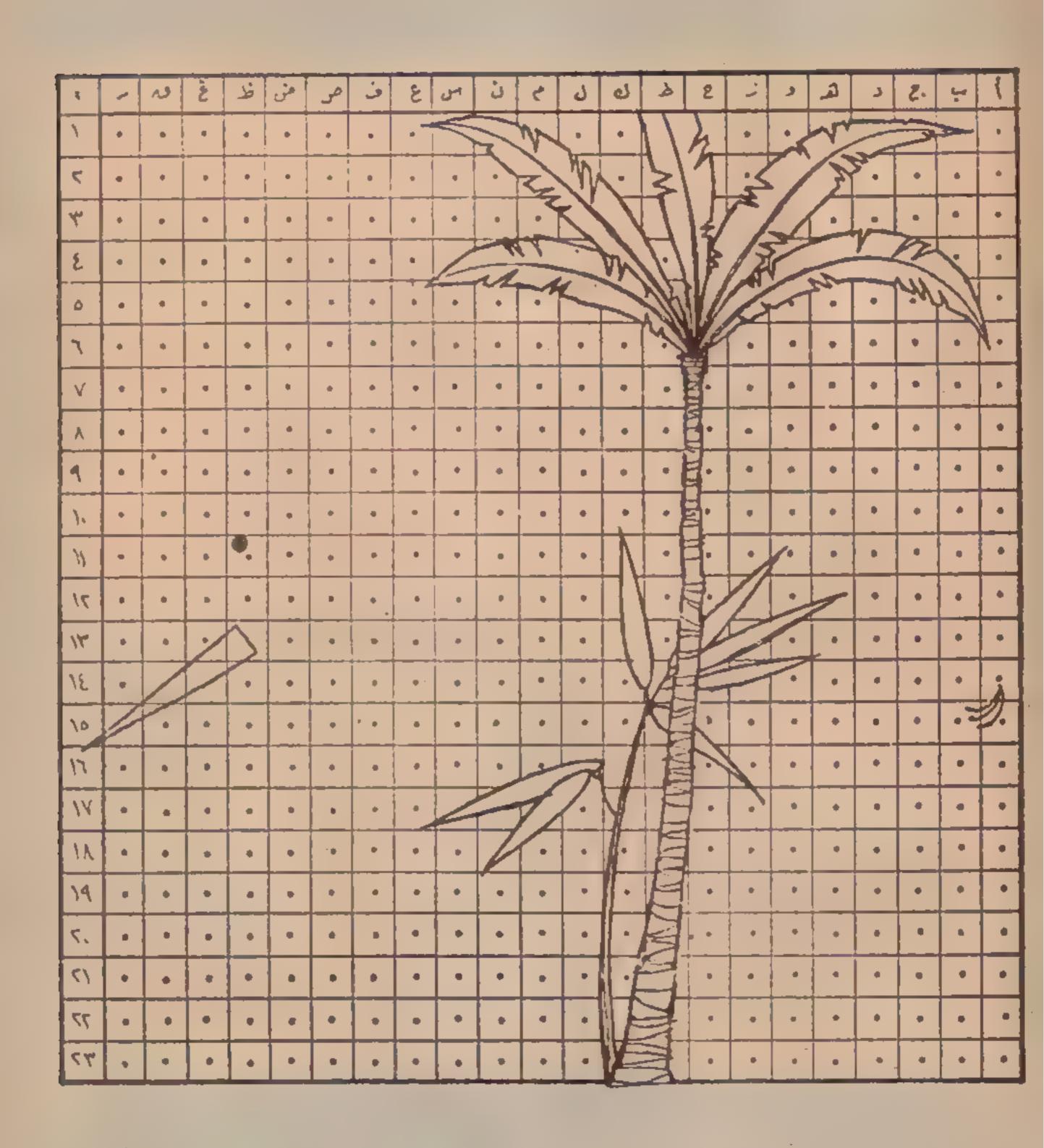
والان وقد عرفتم انواع الحليب ومميزاتها ، ستحتارون في الاختيار طبعا : لكن ، اليكم هذه النصائب لماعدتكم في التقرير :

المعقم، هو الامثل للاولاد والاحداث، لانه يحتفظ بالمواد الدهنية • انه مغذ جدا من هذه الناحية •

الناس وع الثاناني و الحليب المتجانس ويستحسن شربه في حالة أمراض الكبد لانه يحتوي على كثير من المواد الدهنية مع احتفاظه بسهولة الهضم و

" \_ النوع الثالث ، او الحليب الخالي من الزبدة ، فينصح به الاشخاص الذين يشكون من عسر الهضم ، والذين يتبعون نظامنا في الاكل لانقاص الوزن •

#### صل الأحرف والأرقام ببعضها البعين كما هو مبين في الجدول المثالي لتتعرف إلى الحيوان المختبئ في الصورة ...



ص۱-س۷- - ۱۹- ۱۹- ن ۱۵- ف ۱۲- ف ۱۲- ف ۱۷- ظـ۱۵ - فطـ۱۵ - فطـ۱۵ - فه ۱۱- فلـ ۱۲ و ۱۲- فه ۱۱- فلـ ۱۲ و ۱۲- و ۱۱- فه ۱۷- و ۱۱- و ۱۱- فه ۱۷- و ۱۷- و ۱۱- فه ۱۷- و ۱۷- و ۱۱- و ۱۱- و ۱۷- و

# كيف كيولك ازا؟

### أسباب التثاؤب

ان التثاؤب ، بحد ذاته ، عبد عملیة تنفس عملیة وطویلة ، وهو عمل غیر ارادی متبوع بزنسیر عمیق یرافقه ضجیسج عمیق یرافقه ضجیسج

ان هذا العبال الغريزي يهدف الى ادخال كمية كبرى من الهواء الى الرئتين لحاجتهما الضرورية السي الاوكسجين • وتنتج هذه الحاجة عن ضيق او بطء في التنفس ناتج عن التعب ، او الحاجة الى النوم ، او عن الضجر ، او عن البرد ، او عن الحرارة المرتفعة ، أو عن حالة مرضية • لكن الفريب انه عندما نرى احدا يتثاءب ، فاننا نتثاءب مثله او تتملكنا رغبة فسي التثاؤب ويحدث هـذا في أمور عدة ، كأن تضحك عندما يضحك الاخرون • فكأن غيرنا « يقترح » علينا التثاؤب او الضحك او ما شابههما ٥٠ وهـذا ما يسمسي بـ « العـادة الاقتراحية » •



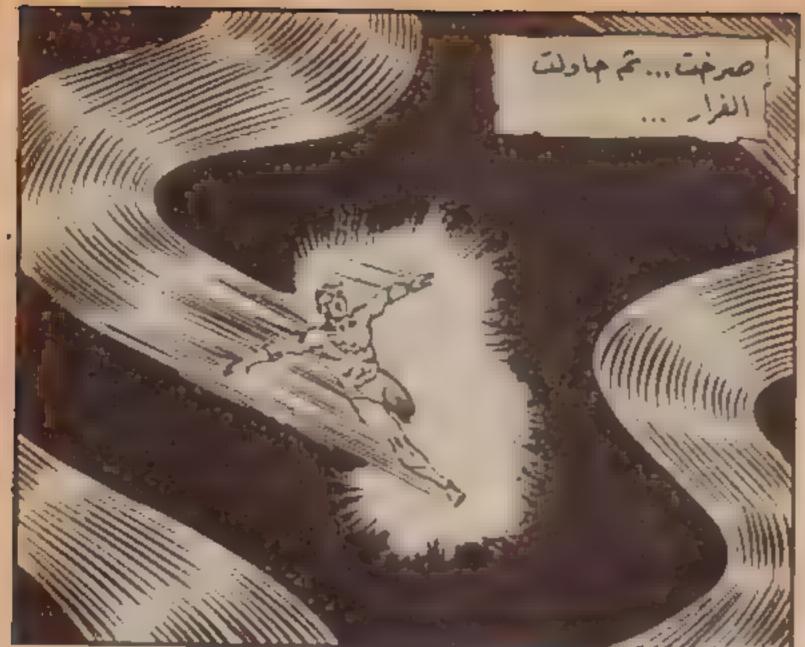
## المركب "مارسيل" يكره القراصنة

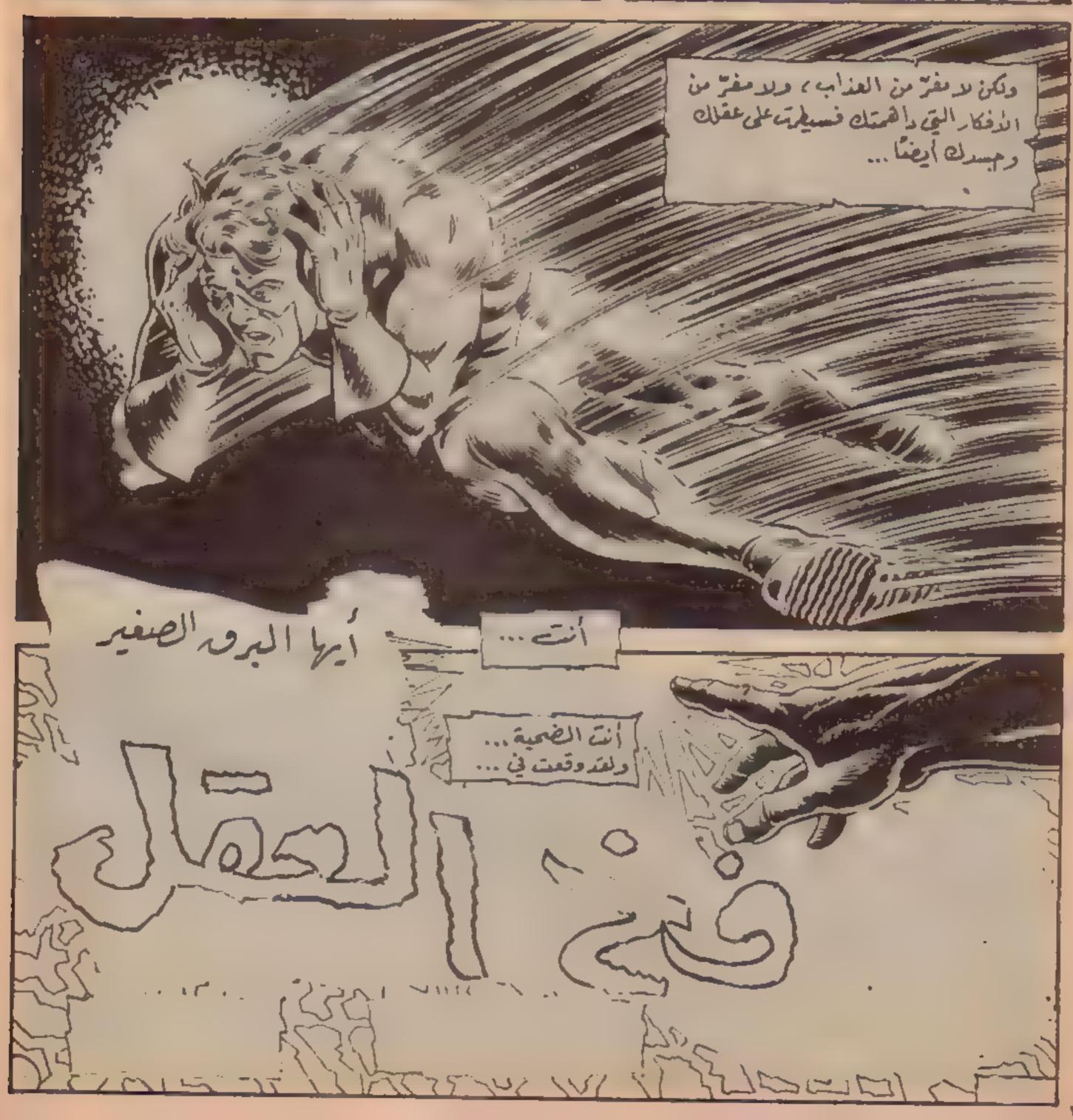


ان اسم هذا المركب الجميال لياس كثير التألق في عالم اليخوت الفخمة والسفن الهائلة والمراكب ووالسفن الهائلة والمراكب ومميمه عن انه نسخة طبق الاصل في تصميمه عن بارجة كانت تستخدم في القرن الثامن عشر لمطاردة القراصنة و ويبلغ طول « مارسيل » وو متسرا ، وفيه من الاشرعة العراض ما يقارب وفيه من الاشرعة العراض ما يقارب

ويملكه اليوم ثري اميركسي و لكن الجدير بالذكر ان « مارسيل » نجم سينمائي لامع ، فلا بد انكم رأيتموه في بعض أفلام الرحلات والصراع ضد القراصنة .



































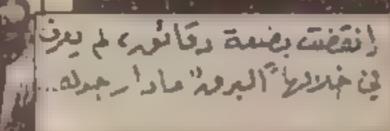


عندما دقع جادث الإصطرام أتيحت











والآناشعر

وبدافع كي أنقلها







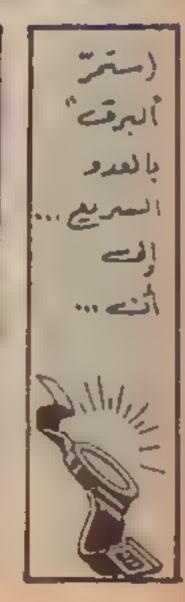










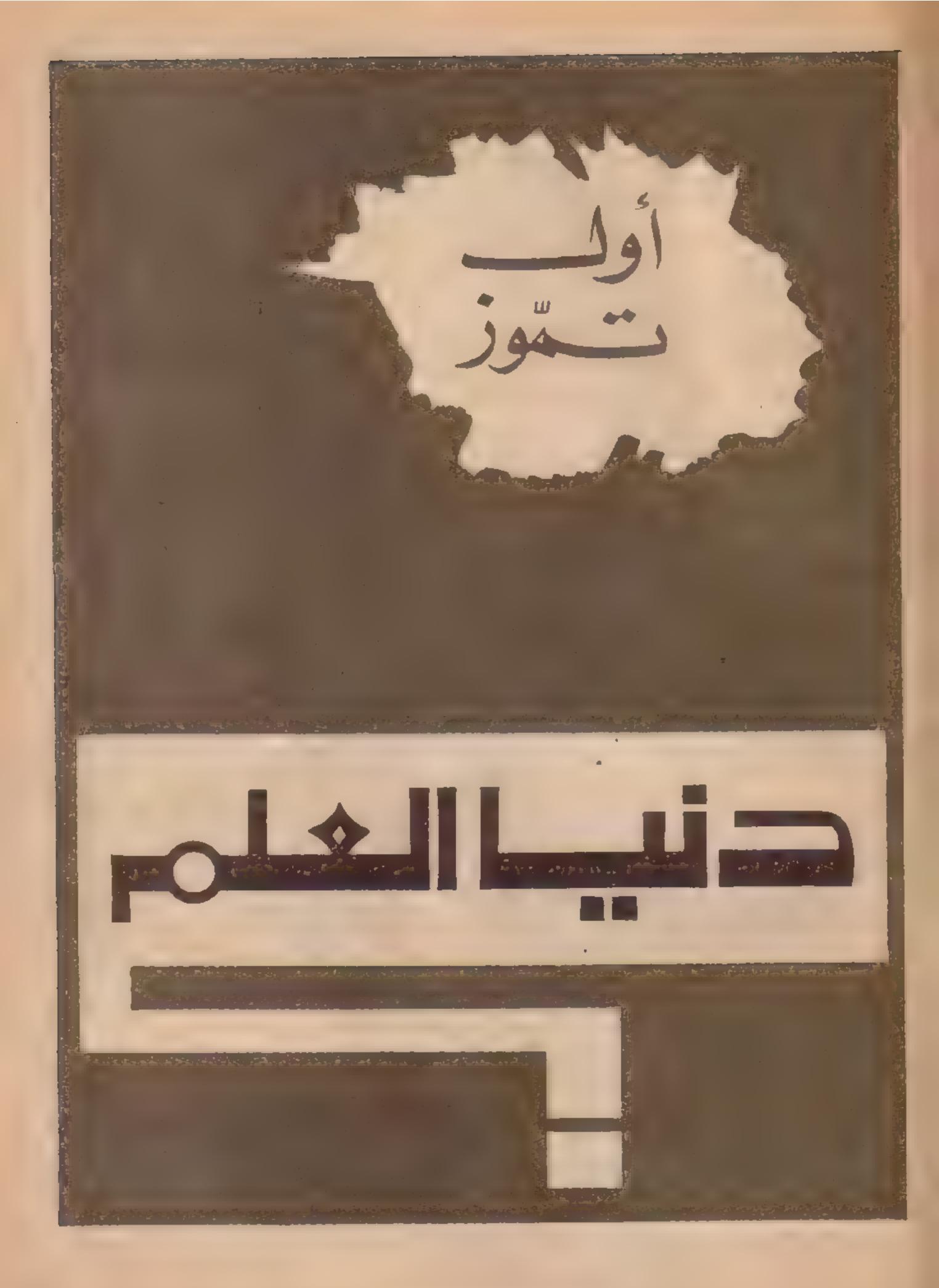






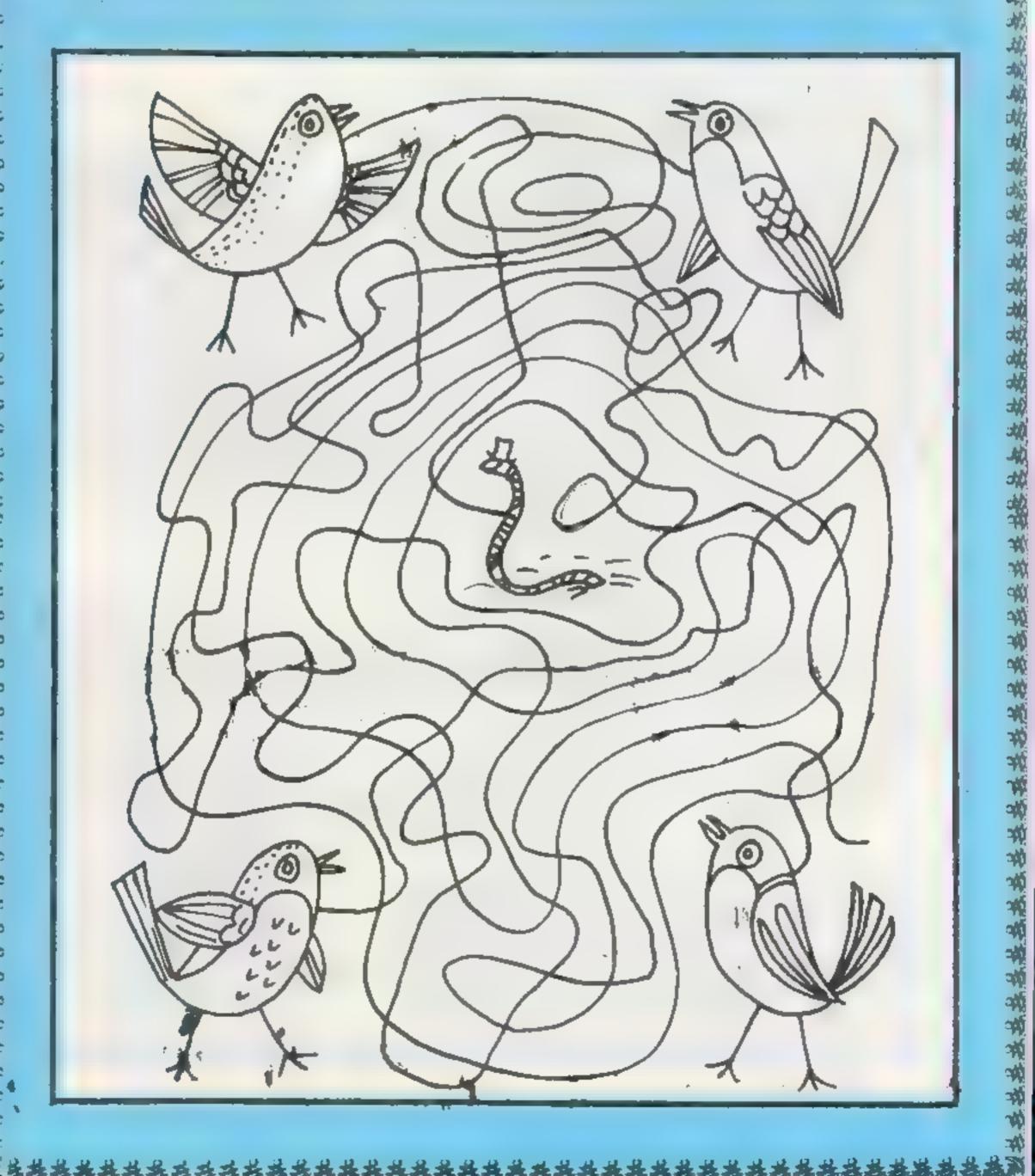




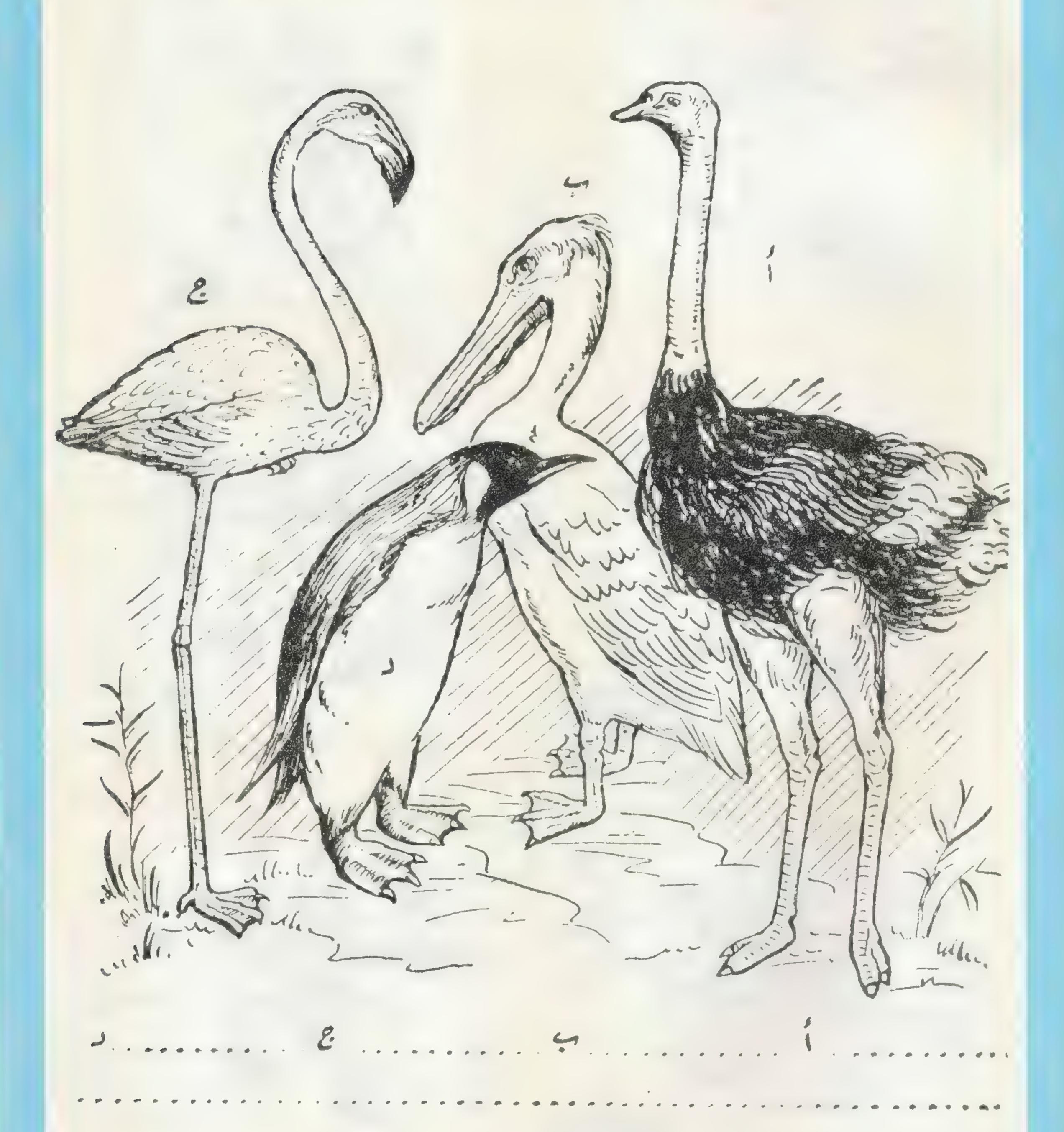




العمبافير: مَن مِن العمبافير حميل على الدودة ؟

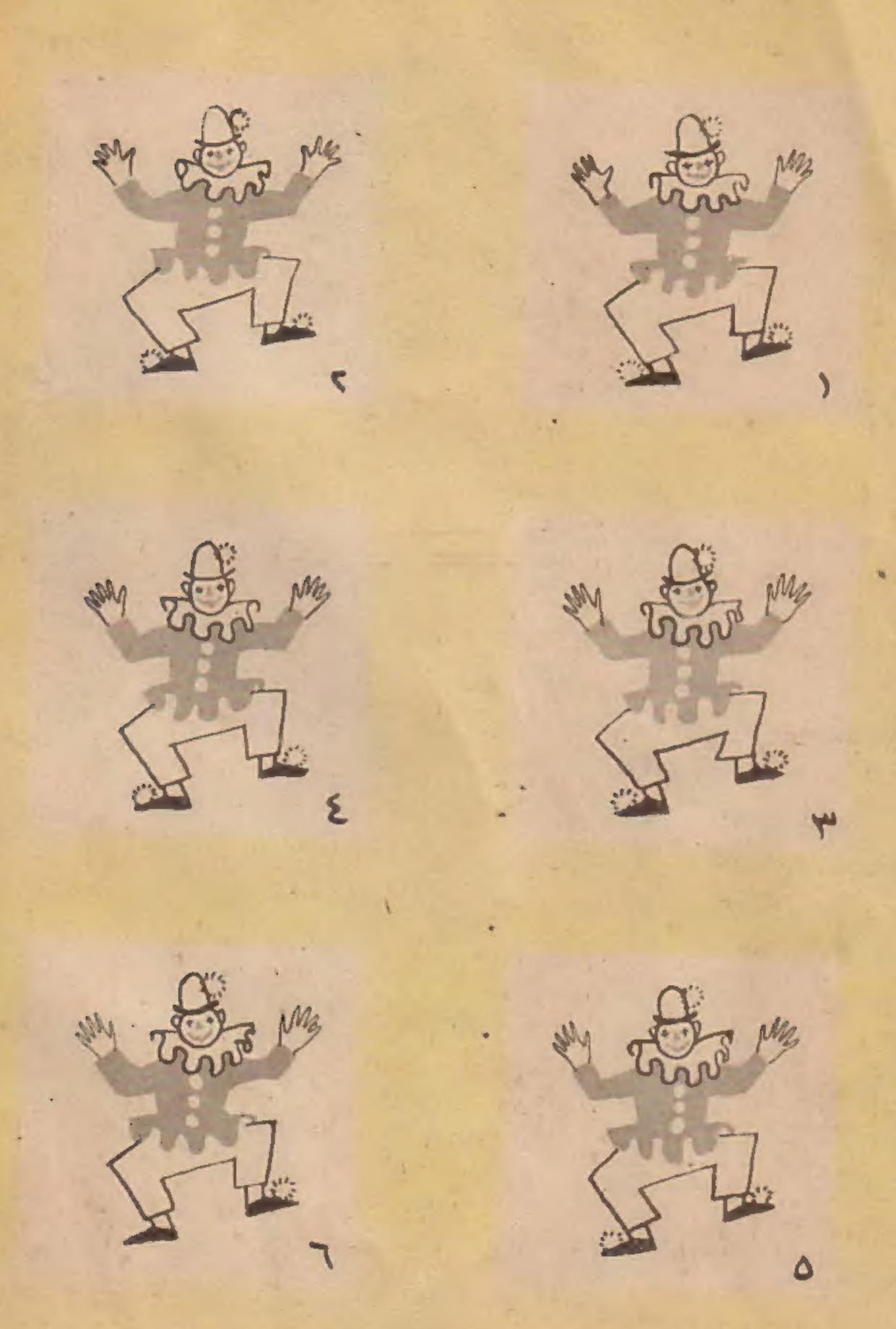


# ائي طائر من هذه الطيور () يمشي في الوحل ؟) لايطير الله المؤلف الأكل في منقاره ؟ ما السم كل على طير ؟،



الجواب: أ) النعامة لا تطير ب) القوف يطير ويخزن الأكل في منقاره ع) البطريق لايطير وعبيد السباحة د) الغواص يعشي في الوحل وطويطير.

#### فقد احد المهرّجين شيئاً. هل تستطيع معرفته ؟



الجواب: الموجح دفيم ٦







www.arabcomics.NET